



## V3: Balinesischer Garnelensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 30min



2 Personen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fischsauce – das sind Zutaten, die die Geschmacksknospen frohlocken lassen! Sie verfeinern heute deinen köstlichen Glasnudelsalat mit zarten Garnelen und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.



- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischeisole <sup>4</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 20g Kokosflocken <sup>12</sup>
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 1 Weißkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Minze

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 650kcal, Fett 31.5g,  
Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 21.3g



In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit 1TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. rosig braten und am Ende der Garzeit mit dem **Currypulver** vermengen. Den **Weißkohl** halbieren, **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. **1-2TL Limettensaft** mit **2TL Fischsauce**, 1EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



Die **Karotte** ggf. schälen und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Weißkohl**, den **Karotten**, der **Paprika**, der **Minze**, den **Lauchzwiebeln** und den **Garnelen** zu einem **Salat** vermengen, dann das **Dressing** untermischen.



Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**